

## 講演会「ふくしまを生きる～それぞれの思い、それぞれの決断～」

先日、2月28日(火)に福島市市民会館にて、メンタルクリニックなごみ副院長で、福島県臨床心理士会副会長でいらっしゃる須藤康宏さんをお迎えして、市民向け講演会を開催しました。東日本大震災から6年が経とうとしており、福島を生きることに震災前とは違う“違和感”を感じている人も多く、私たちが活動している中でも、そうした思いが聞かれます。震災・原発事故によって揺らいだ心の整理と、福島県で生活することをどう考えていけばいいかを見つめなおし、再考する機会を提供したいと考え、本講演会を開催しました。



須藤さんの講演の中では、震災時患者さんを自家用車に乗せて一緒に避難したことや、その過程で「死」を意識していたという体験談が語られました。その過程で、当時は最善策であったとはいえ患者さんのニーズとは異なる選択をしたことを、生存者罪悪感(サバイバーズ・ギルト)のようにならずと迷い続けていると語っておられました。また、福島に関しては、ポスト・トラウマ(過去形)ではなく、イン・トラウマ(現在進行形)であること、震災トラウマを乗り越えるためには、SOSを発信するスキルを養うこと、悲しむ、怒るといった能力を適切に使うこと、拠り所(守ってくれる枠)、語れる相手を見つけて心的外傷後成長を図ること、地域力・絆を持つことが大切であること、ふくしま「を」生きることにについて、人生の選択に正解・不正解はないということ、一時的に目的や意味を見失っても「先」に引きずられて生きること、考えること自体に意味があり、迷いの中に居続けることも、またその人の糧となっていくというメッセージを伝えておられました。

参加者からのアンケートでは、「徐々に震災を振り返ることができた」「今後の身の振り方を考え中だったが、講演を聞いて気持ちが少し楽になった」「このような講演を短時間でも重ねて聞いていくことで、迷いから自分が選択しそれを肯定し、また選択していけるようになると良い」「心のケア＝住まいの確保、日々悩んでいる word が自分なりに理解できた」「6年を経過しようとしている現在の福島について、改めて知ることができた」「今回の講演のテーマは世相に合っていて、講演の内容も良かった」など、たくさんの感想が寄せられました。須藤さん並びに参加して下さった皆様、後援を頂きました福島県県北保健福祉事務所、福島市、福島県臨床心理士会、NPO法人ビーズふくしまの皆様には心より感謝申し上げます。

## PTG (Posttraumatic Growth : 心的外傷後成長)

上記の須藤さんの講演会でも触れられていましたが、今号ではPTGという概念について紹介したいと思います。

今は大きな災害が話題になると、PTSD(心的外傷後ストレス障害)のことがよく取り上げられますが、大きな災害など大変な経験をされて辛い思いをしたという話とともに、大変な経験をしたことでより成長できた、逆境をバネにはばたくことができたという話を聞くことは無いでしょうか。

そうした、「**危機的な出来事や困難な経験との精神的なもがき・戦いの結果生ずる、ポジティブな心理的変容の体験**」のことを**PTG (Posttraumatic Growth : 心的外傷後成長)**と言います。これまで生きてきた人生の中で、大変だった、衝撃的だった、辛かったという出来事が無かったという人はいないでしょう。そしてその出来事によって変わった、成長したという部分も少なからずあったのではないのでしょうか。例えば、人間関係において、より親密で意味のある関係を築く体験をしたり、命に対する考えが大きく変わったり、自分の強さへの認識が変わったりと、人によって形は様々ですが、思い当たるとこともあるなど感じる方もいるかと思えます。

震災や原発事故、大病や事件など、トラウマとなってしまうような衝撃的な体験は、時としてその人の人生観や信念を根底から覆してしまう体験となります。もちろん、そういったことを肯定するものではないですし、経験できて良かったものとは考えません。ですが、すでに起こってしまったその大きな出来事を受け止める過程で、もがき苦しんだことは、それぞれの人生の中で非常に大きな経験ですし、それぞれが得たものもなかったのではないのでしょうか。いつか、辛く苦しい出来事がふり返れるようになったときに、体験だけでなく、成長できたと思える部分に目を向けるきっかけになっていただければ幸いです。



# ふくしま心のケアセンターシンポジウム

平成 29 年 2 月 23 日（木）に郡山市のミュージカルがくと館にて「災害後 6 年目の課題」として、ふくしま心のケアセンターシンポジウムを開催し、厚生労働省東北厚生局、復興庁福島復興局、熊本こころのケアセンター、県、市町村など関係機関から 109 名の方が参加されました。午前の部の話題提供として出された、関係性を築くために取り組んでいることや、住民の方と接する中で「心のケア」とは何なのかを平時からしっかり伝えていくことの重要性を感じているというお話はとても勉強になりました。



保健師の方からは AUDIT（飲酒習慣スクリーニングテスト）に対する取り組みについて報告がありました。健康診査結果や訪問を通して、昼間から飲んでいる実態やメタボリック該当者の増加から節酒、断酒指導の必要性を感じていたが、避難生活による辛い気持ちが伝わってくると上手に節酒や断酒の話ができなかった。しかし、研修を通して飲酒を生活習慣病の保健指導として捉える事ができ、アルコール対応の苦手意識が軽減され取り組みやすくなったというお話を聞かせて頂きました。

午後の部では兵庫県こころのケアセンター長の加藤寛先生をコメンテーターに迎え、「今後の住民帰還に向けた心のケアについて」パネルディスカッションを行いました。その中で、「支援のゴールが見えない」「ゴールをどこにすればよいのか」という話題に対し、参加者から「心の問題を抱えている人は震災だけでなく、いろいろなことが繋がっているのでゴールはない。住民に寄り添う姿勢が大切なのではないか」という意見が出されていました。支援をしていく中で壁にぶつかったり悩むことは新人でもベテランでもあると思いますが、他県や他機関の取り組みを聴けたことは今後の支援にも活用できると思います。皆さん熱心に話を聴くだけでなく、自らの思いも発信してとても有意義なシンポジウムでした。

## 活動をふり返って

今年度は、避難自治体の帰還が具体化し、住民や自治体職員に大きな動きが出ています。住民の状況としては、仮設住宅や借り上げ住宅から復興公営住宅や避難先での自宅再建、自宅への住み替えが徐々に進んでいます。しかし、住まいを変えることでこれまで築いてきたコミュニティに変化が生じ、新たな環境で近隣住民とうまく付き合っていけるのか等の不安が生じている状況があります。

このような状況にあることからケアセンターは、本人がどういう生活を送りたいのか、どうなりたいのかを一緒に考え、本人が本来持っている力を発揮できるような関わりを維持していくことが必要と思っています。さらに住民や避難自治体の動向を把握しながら各関係機関と連携を密にし、切れ目のない支援を継続していきたいと考えています。



## 編集後記

福島の冬を初めて経験しましたが、豪雪地帯から来ているので雪が少なくて過ごしやすかったです。4 月から 2 年目の福島です。次年度も引き続き発行していきたいと思いますので、よろしくお願ひいたします。

（畑山）

あっという間の一年でした。初夏号を作っていたのがつい先日のように…。もうすぐ福島にも桜の季節がやってきます。良い記憶も悪い記憶も胸に、自分らしくまた一年を歩んでいけたらなと感じています。（羽田）

★問い合わせ先 発行元

一般社団法人福島県精神保健福祉協会

ふくしま心のケアセンター県北方部センター

福島市旭町 9-24

TEL 024-533-4161

★電話での相談

ふくこライン 024-925-8322

